

12月 食育だより

令和4年12月
川口市立十二月田小学校

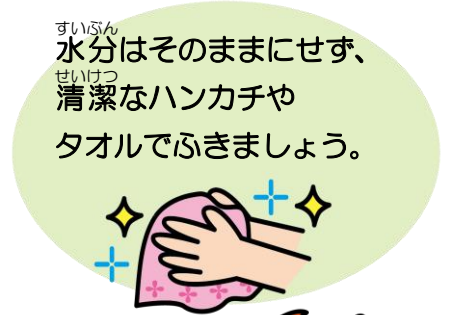
☆毎月19日は食育の日☆

風邪など感染症に負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

手洗いを見直そう!

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、つつい雑になっていませんか?せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。



感染症予防に「ビタミンACE」を!



感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
<p>色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる</p> <p>にんじん かぼちゃ</p>	<p>野菜、果物、いも類に多く含まれる</p> <p>ブロッコリー いちご 赤ピーマン</p>	<p>色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる</p> <p>アーモンド かぼちゃ ひまわり油</p>



「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。



イエス・キリストの誕生を祝うキリスト教の行事。日本では宗教に関係なく、チキンやケーキを食べたり、プレゼントを交換したりと楽しいイベントになっていますが、ヨーロッパでは重要な行事に位置付けられ、伝統的なクリスマス料理でお祝いします。下のような、ドライフルーツ入りの伝統菓子を食べる風習もあります。



給食では21日に米粉のクリスマスケーキが登場します。

クリスマス
ブディング
(イギリス)



シュトレン
(ドイツ)



パネトーネ
(イタリア)



ご家庭で給食メニューを作ってみませんか？

♪和風きのこハンバーグ♪ (人気献立のソースを紹介します！)

【材料4人分】

- ・ハンバーグ・・・ 4コ
- ・しめじ・・・ 20g
- ・えのきだけ・・・ 20g
- ・大根おろし・・・ 40g
- ・砂糖・・・ 小さじ1
- ・みりん・・・ 小さじ1
- ・しょうゆ・・・ 小さじ2
- ・片栗粉・・・ 小さじ1/2
- ・水・・・ 小さじ4

【作り方】

- ①しめじ・えのきだけは石づきを取り、えのきだけは3センチ位に切る。しめじはバラバラにする。(大きければ食べやすい大きさに切ってください。)
- ②大根は皮をむいてすりおろす。
- ③鍋に水・きのこを入れ火にかける。火が通ったら、片栗粉以外の調味料・大根おろしを加え味つけする。
- ④分量外の水で片栗粉を溶いて、きのこソースに薄くとろみをつけます。
- ⑤焼いたハンバーグにかけて出来上がり。

♪こまつな炒め♪

【材料4人分】

- ・小松菜・・・ 1/3束
- ・にんじん・・・ 40g
- ・ツナ缶詰・・・ 60g
- ・炒め油・・・ 小さじ1
- ・しょうゆ・・・ 小さじ1
- ・塩・・・ 少々
- ・こしょう・・・ 少々

【作り方】

- ①小松菜は根を切り落とし、3cm位に切る。にんじんは、千切りにする。
- ②ツナの油を軽く切っておく。
- ③フライパンに油を引き、にんじんを炒める。にんじんに火が通ったら、小松菜・ツナを加えて炒める。
- ④しょうゆ・塩・こしょうで味つけして、出来上がり。

※ご家庭で調味料等の調節をお願いします。